

Liebe Yogis und Yoginis,

ich möchte mich für ein tolles Jahr bei Euch bedanken! In den letzten zwölf Monaten war einiges los und ich freue mich, dass ich viele von Euch schon über einige Jahre auf ihrem Yoga-Weg begleiten kann, aber auch über die vielen neuen Gesichter. Danke für Euer Vertrauen und Euer tolles Feedback!

Erfolgreicher Start der Early-Birds

Seit Juni biete ich wieder zwei Early-Bird-Termine in der Woche an. Gerade in den Wintermonaten fällt es oft schwer, sich aus dem Bett zu schälen. Umso schöner ist es, zu sehen, wie Ihr in den frühen Morgenstunden bei mir die Matte ausrollt und wir mit der Praxis gemeinsam in den Tag starten. Wer noch nicht dabei war: Wir fangen dienstags und donnerstags jeweils um 6:30 Uhr in den Räumen von Happy Fitness an.

Weil das Interesse an den Morgenkursen so groß ist und wir abends die Matten immer näher aneinander legen, werde ich ab Februar 2018 mein Kursangebot erweitern: Ihr könnt dann täglich von Montag bis Freitag zu den Early-Birds ins [Happy Fitness](#) kommen. Den aktuellen [Kursplan](#) findet Ihr wie immer auf meiner [Webseite](#), die ich übrigens dieses Jahr generalüberholt habe.

Angebot an Workshops und Events

Im Oktober ist wieder eine Workshop-Reihe gestartet: Beim ersten Treffen haben wir die Fundamentals der Praxis sowie einiges an Theorie durchgenommen. Ein toller Tag mit einer super Energie und einem schönen gemeinsamen Ausklang beim Abendessen. Im nächsten Jahr geht es weiter: Es wird am 17.02. einen weiteren Termin rund um die Fundamentals geben und voraussichtlich Ende März dann die Fortsetzung in einem Workshop zur ersten Serie. Mehr Infos gibt es rechtzeitig auf meiner [Webseite](#) und auf meiner [Facebook-Seite](#).

Außerdem plane ich von 20. Juli bis zum 28. Juli ein [Sommer-Retreat auf Mallorca](#). Wir lassen es uns eine Woche lang auf einem ruhigen Gelände mit gemütlicher Finca inkl. spirituellem Flair und großem Garten, Pool, Bio-Kost, ohne Nachbarn – und natürlich jede Menge Yoga – gutgehen.

Das Team hinter AYRF

Ich möchte mich bei meinem Team bedanken, dass mich dieses Jahr begleitet hat und auch in Zukunft eine wichtige Rolle spielen wird: Jana unterstützt mich seit einigen Jahren als Co-

Teacher. Sie wird auch 2018 wieder regelmäßig Kurse übernehmen und mich bei Bedarf vertreten. Seit ein paar Monaten unterrichtet auch Leni des Öfteren als Assistant-Teacher: Sie befindet sich gerade in der AYInnovation®-Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner sowie bei mir in der Mysore-Ausbildung und bringt aus ihrem Medizinstudium jede Menge Expertise mit. Auch sie wird in 2018 regelmäßig bei AYRF zu sehen sein.

Wichtige Information für Mitglieder

Die letzte Preisanpassung gab es 2014/2015 und so werde ich den Zeitpunkt der Kursplanerweiterung nutzen, um in Anbetracht der gestiegenen Kosten der letzten Jahre bei allen Mitgliedern den Monatsbeitrag ab Februar 2018 um Euro 5,00 erhöhen. Wer damit nicht einverstanden ist, möchte mir bitte eine kurze [E-Mail schreiben](#). Der reguläre monatliche Beitrag für Neu-Mitglieder beträgt ab Januar Euro 80,00.

Winterpause

Vom 25.12. bis 02.01. geht AYRF in die Winterpause - ABER am 24.12. und 31.12. findet eine Mysore-Stunde im Happy Fitness um 09.00 Uhr statt. Ich freue mich, das Jahr 2017 mit Euch ausklingen zu lassen.

So, jetzt bleibt mir nur noch übrig, Dir ein frohes Fest zu wünschen, einen guten Rutsch in Dein neues Jahr und ein spannendes noch dazu!

Chris